

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено:

на заседании МК кл. рук.

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

Руководитель МК

 (Полежако С. А.)

Согласовано:

«28» августа 2024 г.

зам. директора по ВР

 (Суханова Н. Д.)

Утверждено:

Приказ № 218/1 от 29.08.2024 г.

И. о. директора МБОУ СШ № 9

 (Денисенко Н. Ю.)



Спортивная секция
«Гандбол»

Направление: физкультурно-спортивное

Составитель: Падерина Людмила Геннадьевна
.. Учитель физической культуры

г. Вилючинск
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная дополнительная общеобразовательная программа «Гандбол» (далее - Программа) базового уровня физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 15 мая 2023 года); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Уставные документы.

В настоящее время гандбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям гандбола позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по гандболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового гандболиста в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе гандбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

В гандболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в гандбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в гандбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности

не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В основу программы положены основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности по игровому виду «Гандбол» - это согласование их взаимообусловленных действий, направленных на достижение общей цели, эффективную реализацию специфических воспитательных возможностей каждого субъекта взаимодействия.

Актуальность программы.

Данная программа актуальна в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность подчеркивает важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания. Позволяет нам решить проблему занятости учащихся в свободное время. Тем самым мы решаем социальную значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Новизна программы.

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Цель программы: физическое развитие детей с учётом индивидуальных особенностей посредством игры в гандбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития гандбола в стране, регионе, правил игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно гандболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (гандболом);
- расширить диапазон двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола;
- обучить основным приемам игры, тактическим действиям и формированию игровых умений и навыков игры в гандбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта, а также содействие к определению жизненных планов обучающихся;

развить интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и гандболом в частности, и формирование здорового образа жизни;
всестороннее гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья;
развить способность управлять своими эмоциями, коммуникативные и волевые качества;
развить навыки организации активного досуга с элементами игры гандбол;
развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

укрепить стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями и гандболом, в частности;
привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Планируемые результаты обучения.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол».

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в гандбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по гандболу;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по гандболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по гандболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры гандбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Направленность.

Физкультурно-спортивная

Уровень программы.

Уровень программы – базовый.

Объем программы дополнительного образования - 204 часа в год, срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность занятия - 40 минут.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 10–13 лет.

Форма обучения.

Форма обучения – очная.

Группа формируется на добровольной основе в составе до 10 человек.

Очная форма обучения предполагает проведение занятий в сформированных группах в спортивных сооружениях (объектах спорта), соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям проведения занятий физкультурно-спортивной направленности в формате теоретических и практических занятий с использованием спортивного инвентаря, групповых занятий, соревнований. Реализация данной программы в дистанционной форме не предусмотрена. В сетевой форме не реализуется.

Отличительная особенность.

Отличительная особенность программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, с использованием подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей к занятиям спортом.

Достаточное время уделяется обучению и совершенствованию технике и тактике гандбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

Основное внимание следует уделять освоению различных вариантов взаимодействий двух или трех игроков в нападении и в такой же степени противодействия им в защите. Для овладения основными взаимодействиями надо применять в упражнениях сначала пассивное, а затем активное противодействие. В процессе тактической подготовки команд рекомендуется изучать различные комбинации, характерные для систем игр в нападении, сначала на одной половине поля. Комбинация выполняется с пассивным, а затем активным сопротивлением.

Необходимо совершенствовать комбинации в тренировочных играх. Если игрокам не удастся их выполнять, рекомендуется временно ограничить активность защищающейся команды.

В учебных играх отдельным игрокам и команде в целом следует давать тактические задания и создавать ситуации, стимулирующие их выполнение. Успешное выступление на соревнованиях во многом обуславливается правильным комплектованием команд с учетом психологической совместимости игроков и четким распределением их игровых функций.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащиеся в возрасте 10–13 лет.

Для зачисления в группу сдача вступительных тестов не предусмотрена.

Особенности организации учебного процесса.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 80 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности. Основы знаний гандбола

Теоретическая часть. Развитие детского, юношеского гандбола. Региональные соревнования, чемпионаты России.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Регулирование веса. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

Понятие о специальной физической подготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2. Общая физическая подготовка

Практическая часть.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения:

без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи, индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг);

в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом;

с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами;

на гимнастических снарядах;

для мышц ног, таза. Без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег);

с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки;

с гантелями - бег, прыжки, приседания;

со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

3. Техническая подготовка

Практическая часть.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом.

Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевой за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия.

Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг. Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

4. Тактическая подготовка

Практическая часть.

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий.

5. Интегральная подготовка

Практическая часть.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.
3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
4. Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.
5. Подвижные игры, подводящие игры.

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Учебные игры, с задачами, включающие в себя пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

6. Учебно – тренировочная деятельность

Практическая часть.

- Создание представления об игровом действии.
- Практическое разучивание игрового приёма.
- Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях. Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований.
- Реализация приёма в игровых условиях.
- Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием.

Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения, и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

7. Соревновательная деятельность

Практическая часть.

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

В соревновательной деятельности совершенствуется физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся с целью достижения максимального спортивно-технического результата на соревнованиях.

Основные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация и проведение соревнований. Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники гандбола.

8. Судейская практика

Практическая часть. Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря, формы одежды. Правила организации соревнований. Жесты судей. Тренировочное судейство игр. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. Разработка положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Выполнение обязанностей судьи в поле. Ведение протокола.

9. Контрольные испытания

Практическая часть.

Выполнение контрольных нормативов общей и интегральной физической подготовки.

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы.

Бег по дистанции 20 м

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

Бег 20 м с ведением мяча

Выполняется со стартовой линии. При включении секундомера по первому движению игрока.

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (гандбольного) на дальность стоя

Метание производится с места стартовой линии сильнейшей рукой в коридор.

Передача мяча в парах (30 сек.)

Расстояние от игроков 3-5 метров. Передачи выполняются по включению секундомера. Передачи должны быть выполнены точно в руки.

Контрольно-приемные нормативы

Требования	юноши
Физическая подготовленность	
Бег 20м (сек.)	3,60-3,65
Прыжки в длину с места (см)	215-220
Тройной прыжок в длину с места (см)	525-545
Метание мяча на дальность (гандбольного в м)	35-36
Техническая подготовленность	

Передача мяча в парах (30 сек. наибольшее кол-во раз, расстояние 3-5 метров)	35-36
Ведение мяча 20 м (сек)	3,85-3,90

Формы аттестации.

Виды контроля: оперативный, текущий, итоговый. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности.

Критерии оценки уровня развития общих физических и технических качеств определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке», который является одним из отчетных документов.

Принимать участие в соревнованиях на первенство школы, района. Контрольные игры и соревнования.

Формы контроля: устный опрос, тесты, сдача нормативов, соревнования и др.

Организационно-методические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме;

используются методы:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по гандболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков. При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебные занятия;

- соревнования;

- открытые занятия;

- учебные игры;

- контрольные занятия.

Материально-техническое обеспечение.

1. Помещения под спортивный зал.

2. Оборудование и инвентарь:

- мяч гандбольный – 10 шт.;

- набивные мячи – 4 шт.;

- гандбольные ворота – 2 шт.;

- мат гимнастический – 4 шт.;

- манишка гандбольная – 10 шт.;

- стенка гимнастическая – 5 шт.;

- сетка заградительная для зала (6х15 м) – 2 шт.;

- сетка для переноски мячей - 2 шт.;

- мяч волейбольный – 3 шт.;

- мяч баскетбольный – 3 шт.;

- мяч футбольный – 5 шт.;

- скакалки – 10 шт.;
- утяжелитель для рук – 20 шт.;
- скамья гимнастическая – 4 шт.;
- секундомер;
- свисток судейский;
- карточки для судейства.

Список литературы для учителя, родителей и детей

1. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол /Игнатъева В. Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. – Подольск: ООО «Типография «САРМА», 2016. – 151 с.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 284 с.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 180 с.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2015. – 232 с.
- 5.Торов В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2017. – 33 с. 109
6. Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
7. Шестаков М.П. Гандбол: Такт. подготовка/М.П. Шестаков И.Г. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 129 с. - (Методика спорт. тренировки)

Календарно-тематический план рабочей программы «Гандболу»

№ п/п	Раздел/Тема занятия
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности. Основы знаний гандбола
1.1	Тенденции развития мирового и отечественного Гандбола.
1.2	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.
2.	Общая физическая подготовка
2.1	Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП).
2.2	Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.
2.3	Упражнения для развития координационных способностей.
2.4	Правила по технике безопасности.
2.5	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки на одной ноге и со сменой ног;
2.6	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере.
2.7	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

	- бег в различных положениях.
2.8	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере: - бег с различной постановкой ног.
2.9	Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.
2.10	Выполнение упражнений на расслабление (заминка).
2.11	Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
2.12	Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.
2.13	Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; - поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; - переход из положения лежа в сед и обратно; - смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.
2.14	Отработка упражнений для мышц ног: - поднимание на носки; - ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; - вращение в голеностопных суставах; - сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; - приседания на одной и на двух ногах; - отведение и приведение; - махи в разных направлениях; - выпады; - пружинистые покачивания в выпаде; - подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой; - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.
2.15	Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.
2.16	Повторение пройденного материала. Игра.
2.17	Повторение пройденного материала. Игра.
3.	Техническая подготовка
3.1	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике.
3.2	Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.
3.3	Выполнение прыжковых упражнений: - прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега; - прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание; - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; - прыжки со скакалками.

3.4	Выполнение беговых упражнений: - в гору на коротких отрезках 5-20м; - бег с резкими остановками и последующими стартами; - бег равномерными рывками.
3.5	Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.
3.6	Отработка выполнения упражнений на скорость: - по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м; - рывки из различных исходных положений в различных направлениях; - бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу; - бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед; - бег на время; - ускорения; - эстафеты и игры с применением беговых упражнений. - ловля и быстрая передача мяча Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы». Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч
4.	Тактическая подготовка
4.1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой).
4.2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.
4.3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.
4.4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.
4.5	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заматающий, бросок-щелчок, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.
4.6	Правила по технике безопасности.
4.7	Выполнение технических элементов выполнения бросков: стоя на месте в стену. Игра.
4.8	Выполнение технических элементов выполнения бросков: с двух, трех шагов в стену. Игра.
4.9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: в движении. Игра.
5.	Интегральная подготовка
5.1	Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).
5.2	Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.
5.3	Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих

	упражнений).
5.4	Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.
5.5	Подвижные игры, подводящие игры.
6.	Учебно – тренировочная деятельность
6.1	Создание представления об игровом действии.
6.2	Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях
6.3	Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием.
6.4	Установка на игру и разбор ее результатов
6.5	Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника.
7.	Соревновательная деятельность
7.1	Практическая часть. Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием.
7.2	Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.
7.3	Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники гандбола.
8.	Судейская практика
8.1	Практическая часть. Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря, формы одежды.
8.2	Правила организации соревнований. Жесты судей. Тренировочное судейство игр.
8.3	Выполнение обязанностей судьи в поле. Ведение протокола.
9.	Контрольные испытания
9.1	Практическая часть. Выполнение контрольных нормативов общей и интегральной физической подготовки.